

IJF技名リスト

1. 投技 (66本)

【手技】16本

一本背負投	Ippon-seoinage	ISN
肩車	Kata-guruma	KGU
踵返	Kibisu-gaeshi	KIG
小内返	Kouchi-gaeshi	KOU
朽木倒	Kuchiki-taoshi	KTA
双手刈	Morote-gari	MGA
帶落	Obi-otoshi	OOS
帶取返	Obitori-gaeshi	OTG
背負投	Seoi-nage	SON
背負落	Seoi-otoshi	SOO
掬投	Sukui-nage	SUK
隅落	Sumi-otoshi	SOT
体落	Tai-otoshi	TOS
内股すかし	Uchi-mata-sukashi	UMS
浮落	Uki-otoshi	UOT
山嵐	Yma-arashi	YAS

【腰技】10本

跳腰	Hane-goshi	HNG
払腰	Hrai-goshi	HRG
腰車	Koshi-guruma	KOG
大腰	O-goshi	OGO
袖釣込腰	Sode-tsurikomi-goshi	STG
釣腰	Tsuri-goshi	TGO
釣込腰	Tsurikomi-goshi	TKG
浮腰	Uki-goshi	UGO
後腰	Ushiro-goshi	USH
移腰	Utsuri-goshi	UTS

【足技】21本

足車	Ashi-guruma	AGU
出足払	De-ashi-barai	DAB
跳腰返	Hane-goshi-gaeshi	HGG
払腰返	Hrai-goshi-gaeshi	HGE
払釣込足	Hrai-tsurikomi-ashi	HTA
膝車	Hiza-guruma	HIZ
小外掛	Kosoto-gake	KSK
小外刈	Kosoto-gari	KSG
小内刈	Kouchi-gari	KUG
大車	O-guruma	OGU
送足払	Okuri-ashi-barai	OAB
大外返	Osoto-gaeshi	OGA
大外刈	Osoto-gari	OSG
大外車	Osoto-guruma	OGR
大外落	Osoto-otoshi	OSO
大内返	Ouchi-gaeshi	OUC
大内刈	Ouchi-gari	OUG
支釣込足	Sasae-tsurikomi-ashi	STA
燕返	Tsubame-gaeshi	TSU
内股	Uchimata	UMA
内股返	Uchimata-gaeshi	UMG

【真捨身技】5本

引込返	Hikikomi-gaeshi	HKG
隅返	Sumi-gaeshi	SUG
俵返	Tawara-gaeshi	TWG
巴投	Tomoe-nage	TNG
裏投	Ura-nage	UNA

【横捨身技】14本

抱分	Daki-wakare	DWK
跳巻込	Hane-makikomi	HNM
払巻込	Harai-makikomi	HRM
小内巻込	Kouchi-makikomi	KUM
大外巻込	Osoto-makikomi	OSM
外巻込	Soto-makikomi	SMK
谷落	Tani-otoshi	TNO
内巻込	Uchi-makikomi	UMK
内股巻込	Uchi-mata-makikomi	UMM
浮技	Uki-waza	UWA
横掛	Yoko-gake	YGA
横車	Yoko-guruma	YGU
横落	Yoko-otoshi	YOT
横別	Yoko-wakare	YWA

2. 固技 (29本)

【抑込技】9本

上四方固	Kami-shiho-gatame	KSH
肩固	Kata-gatame	KAG
袈裟固	Kesa-gatame	KEG
崩上四方固	Kuzure-kamishiho-gatame	KKS
崩袈裟固	Kuzure-kesa-gatame	KKE
縦四方固	Tate-shiho-gatame	TSG
浮固	Uki-gatame	UGT
後袈裟固	Ushiro-kesa-gatame	UKG
横四方固	Yoko-shiho-gatame	YSG

【絞技】11本

逆十字絞	Gyaku-juji-jime	GJJ
裸絞	Hadaka-jime	HAD
片羽絞	Kataha-jime	KHJ
片十字絞	Kata-juji-jime	KJJ
片手絞	Kata-te-jime	KTJ
並十字絞	Nmi-juji-jime	NJJ
送襟絞	Okuri-eri-jime	OEJ
両手絞	Ryo-te-jime	RYJ
三角絞	Sankaku-jime	SAJ
袖車絞	Sode-guruma-jime	SGJ
突込絞	Tsukkmi-jime	TKJ

【関節技】9本

腕臧	Ude-garami	UGR
腕挫脚固	Ude-hishigi-ashi-gatame	AGA
腕挫腹固	Ude-hishigi-hara-gatame	HGA
腕挫膝固	Ude-hishigi-hiza-gatame	HIG
腕挫十字固	Ude-hishigi-juji-gatame	JGT
腕挫三角固	Ude-hishigi-sankaku-gatame	SGT
腕挫手固	Ude-hishigi-te-gatame	TGT
腕挫腕固	Ude-hishigi-ude-gatame	UGA
腕挫腋固	Ude-hishigi-waki-gatame	WAK

3. 禁止技 (4本)

足臧	Ashi-garami	AGR
胴絞	Do-jime	DOJ
蟹挟	Kani-basami	KBA
河津掛	Kawazu-gake	KWA